

# Guía para la cirugía

Qué puede esperar antes, durante y después de su cirugía en Baylor Scott & White Health.





## Cómo prepararse para la cirugía

Estar preparado para la cirugía puede mejorar los resultados. A continuación le indicamos algunas medidas que puede tomar para prepararse

### Preparación física

- Camine.
- Sea activo.

### Preparación nutricional

- Coma frutas y verduras.
- Coma proteínas magras.
- Hidrátese.
- Informe a su clínica si está comiendo menos de lo normal.

### Preparación mental

- Se va a someter a un procedimiento programado.
- Tiene un equipo de apoyo: Identifique a una persona que le apoye durante el tiempo de recuperación.

### Haga una lista de sus medicamentos

- Incluya todas las recetas médicas.
- Incluya medicamentos a base de plantas.
- Indique el nombre del medicamento, la frecuencia con la que lo toma y la dosis.

### Evite tomar alcohol y fumar

- No tome alcohol el día antes de la cirugía.
- Evite la nicotina y los productos del tabaco. Estos productos pueden retrasar la cicatrización de las heridas y aumentar el riesgo de complicaciones postoperatorias.
- 1.800.Quit.Now

## El día antes de la cirugía

- Lávese el cabello, la cara y el área genital con sus limpiadores habituales.
- Báñese con gluconato de clorhexidina (CHG o Hibiclens®).
- Dúchese la noche anterior y la mañana de la cirugía.
- Aplíquelo abundantemente y deje reposar por un momento antes de enjuagar.
- Lávese desde el cuello hacia abajo, evitando el área genital.
- Concéntrese en el sitio de la cirugía.
- Use una toalla limpia para secarse.
- Duerma con sábanas y ropa limpias.
- **NO** permita que las mascotas duerman en su cama después de ducharse.
- **NO** aplique lociones, desodorantes ni perfumes.
- **NO** se afeite ni se depile con cera.

### ¿Sabía esto?

Seguir las instrucciones para bañarse antes de la cirugía ayuda a prevenir infecciones después de la cirugía.



## La mañana de la cirugía

- Báñese con chlorhexidine (CHG or Hibiclens®). Lávese todo el cuerpo excepto la cara y el área genital con chlorhexidine por lo menos un minuto.
- Beba líquidos claros hasta dos horas antes de la cirugía. Si se lo recetan, la bebida especial antes de la cirugía debe ser la última bebida que tome. Termínela a las \_\_\_\_\_
- Llegue al hospital a las \_\_\_\_\_
- **NO** se afeite ni se depile con cera.
- **NO** aplique lociones.
- **NO** se aplique maquillaje ni perfumes.

### ¿Sabía esto?

Beber líquidos claros hasta dos horas antes de la cirugía es seguro y bueno para su organismo. La bebida preoperatoria contiene el tipo y la cantidad de energía que su cuerpo necesita para la operación.

## La recuperación: Qué puede esperar al comenzar su recuperación

### El día de la cirugía

- Empezar a controlar el dolor con medicamentos por vía oral.
- Beba líquidos.
- Coma si puede.
- Utilice el espirómetro incentivado cada hora mientras esté despierto.
- Tosa y respire profundamente.
- Pase tiempo fuera de la cama.
- Empiece a caminar

### El día DESPUÉS de la cirugía y más allá

- Controle el dolor con medicamentos por vía oral.
- Beba seis a ocho vasos de líquidos.
- Coma alimentos sólidos.
- Siéntese para todas las comidas.
- Utilice el espirómetro incentivado cada hora mientras esté despierto.
- Tosa y respire profundamente.
- Pase por lo menos cuatro horas fuera de la cama
- Camine en los pasillos por lo menos cuatro veces.

### Antes de ir a casa, deberá poder:

- Caminar con seguridad en los pasillos.
- Comer y beber sin náuseas o vómitos.
- Controlar el dolor con medicamentos por vía oral.
- Conocer las nuevas recetas.
- Mostrar signos de que sus intestinos están funcionando.
- Sepa cuándo está programada su visita de seguimiento.

# Reanudar: Qué esperar al volver a casa

## Control de dolor

- Es normal tener algo de dolor mientras se cura.
- Siga las instrucciones sobre medicamentos que le dé su equipo de atención.
- Utilice bolsas de hielo, respiraciones profundas, paseos y distracciones como la música para ayudar a controlar el dolor

## Beber

- Beba por lo menos seis a ocho vasos de agua al día para mantenerse hidratado.
- Preste atención a los signos de deshidratación, como cansancio excesivo, sequedad de boca, mareos, náuseas, orina de color oscuro u orina menos de lo normal.
- Tome agua si tiene alguna de estas señas. Si no se mejora después de tomar agua, llame a su equipo de atención.

## Actividad

- Aumente lo que hace cada día para volver a sus actividades habituales.
- Siéntese para todas las comidas.
- Pase al menos de seis a ocho horas fuera de la cama cada día.
- Camine durante 15 minutos de cuatro a seis veces al día.
- Descanse cuando se sienta cansado.
- NO** levante más de 5 kilos hasta que su equipo de atención médica le diga que puede hacerlo.
- Pregunte a su equipo de atención cuándo puede empezar a realizar actividades como trotar, ciclismo y levantar pesas.

## Alimentación

- Coma alimentos saludables como verduras cocidas, productos lácteos bajos en grasa y proteínas como carnes magras y pollo.
- Hable con su equipo de atención médica en su visita de seguimiento sobre el avance de su dieta.
- Si tiene molestias estomacales después de comer, coma alimentos suaves y bajos en grasa, como arroz normal, pollo hervido, pan tostado seco y yogur.

## Conducir

- NO** conduzca si está tomando medicamentos opioides.
- Para conducir con seguridad, debe ser capaz de ponerse el cinturón de seguridad y girar el cuerpo para ver.
- Pregunte a su equipo de atención médica cuándo puede conducir con seguridad.

## Volver a trabajar

- Volver al trabajo depende del tipo de trabajo que haga. Hable con su equipo de atención médica para decidir qué es lo mejor para usted.
- Aumente lentamente las horas que trabaja.



## Qué puede esperar en casa

### Control de dolor

Siga las instrucciones que le dé el equipo de atención médica para tomar los medicamentos. Algunas personas se van a casa con medicamentos de venta libre para controlar el dolor, y otras con medicamentos recetados para controlar el dolor. Su equipo de atención le hablará sobre qué es lo mejor para usted. Hay otras cosas que puede hacer para controlar el dolor, como moverse, usar bolsas de hielo, respirar profundamente y distraerse con música, televisión o juegos. Lo que mejor funciona es diferente para cada persona.

### Llame al consultorio de su cirujano si tiene:

#### Signos de infección:

- Fiebre de 100.4°F o 38°C
- Enrojecimiento, hinchazón, calor o supuración en el lugar de la incisión.
- Tos o congestión del pecho, que pueden ser signos de infección respiratoria.
- Para evitar infecciones, lávese las manos con regularidad, sobre todo antes de tocar la incisión.

#### Problemas con la cicatrización:

- Acumulación de sangre en la herida o una bolsa de líquido en la herida.
- Aumento del sangrado de la herida (empapando un apósito en un período de 24 horas).
- Aumento de la supuración o supuración continua de color rojo brillante o maloliente de su drenaje.
- La herida supura y tiene un olor desagradable.
- Nota una parte abierta de la incisión.
- Aumenta la hinchazón en la incisión o en el brazo, la mano o la axila. Una cierta hinchazón será normal durante aproximadamente un mes después de la operación.
- Entumecimiento, hormigueo o dolor punzante continuos en la axila, la parte superior del brazo, el hombro o la pared torácica. Los nervios suelen repararse solos, pero pueden tardar semanas o meses.



### Llame al 911 o vaya a la sala de urgencias

Si presenta alguna de las siguientes situaciones, llame al 911 o acuda inmediatamente al hospital local:

- Entumecimiento o debilidad repentinos en los brazos o las piernas.
- Pierna dolorosa, enrojecida e hinchada, que puede estar caliente al tacto. Estos son signos de un coágulo de sangre.
- Falta de aliento
- Desmayo o pérdida del conocimiento
- Dolor en el pecho, la parte superior de la espalda o el brazo
- Tos con sangre

